

## ZENTRUM FÜR ORTHOPÄDIE UND RHEUMATOLOGIE



Dr. Peter Bitzan, Dr. Radu-Lucian Jilavu, Dr. Florian Mittermayer und ein professionelles engagiertes Team aus spezialisierten Physiotherapeutinnen, Osteopathinnen und Arztassistentinnen ist für Sie da.

## UNSERE THERAPIEANGEBOTE

- Facharztordination alle Kassen und privat
- Pysikalische Therapie
- Massagen
- Osteopathie
- Akupunktur
- Laser Therapie
- Magnetfeld
- Stoßwelle
- Modelleinlagen
- Rheumatologie
- Osteoporose
- Wirbelsäulen-coaching
- Baby Hüftultraschall
- Ultraschallgezielte Infiltrationen
- Viskosupplementierung-, Injektionen mit Hyaluronsäure
- Infusionen
- Gymnastik-übungen
- Bodycheck



hat uns die hier gezeigten Bilder zur Verfügung gestellt.

## KONTAKT ORTHOPÄDIEZENTRUM WIEN

Für weitere Informationen oder für eine Terminvereinbarung erreichen Sie uns von Montag bis Freitag zwischen 9 und 14 Uhr.



### FACHARZTPRAXIS

1110 Wien, Laxenburger Straße 1-5/Stiege 2  
Tel.: 01 / 602 11 57- 0  
E-Mail: [praxis@orthopaedie-zentrum.at](mailto:praxis@orthopaedie-zentrum.at)  
[www.orthopaedie-zentrum.at](http://www.orthopaedie-zentrum.at)

### THERAPIEZENTRUM

1110 Wien, Favoritenstrasse 76



Download  
Folder als PDF



## GYMNASTIKÜBUNGEN

## KINDERFÜSSE



## GYMNASTIKÜBUNGEN ZUR KRÄFTIGUNG VON KINDERFÜSSEN

## BARFUSSÜBUNG



Barfuß über verschiedene Unterlagen gehen: Draußen über die Wiese, Steine, Asphalt, unebene Böden etc. gehen und drinnen über Teppiche, eine Turnmatte, Kissen...

## STEINE HOCHHEBEN



Mit den Zehen einen kleinen Stein vom Boden aufheben und ihn wegschmeißen.

## ZEHENSPITZENGANG



Auf die Zehenspitzen hochdrücken und vorwärts gehen.

## ÜBER EIN SEIL BALANCIEREN & SEIL AUSEINANDERZIEHEN

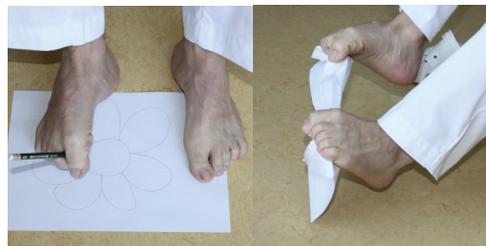


Über ein am Boden liegendes Seil balancieren. Einen Fuß vor den anderen setzen - vorwärts und rückwärts!

## SEIL & HANDTUCH MIT DEN ZEHENKRALLEN HOCHHEBEN



## FUSSZEICHNUNG & PAPIER ZERREISSEN



Mit einem Stift zwischen den Zehen etwas auf ein Blatt Papier zeichnen.

## BALL HOCHHEBEN, ERKENNEN ZAHLEN & BUCHSTABEN

Ball mit Fußsohlen zusammendrücken & heben.



Partnerübung: Mit dem Zeigefinger oder mit einem Stift verschiedene Zeichen auf die Fußsohle des Partners zeichnen

## BECHER STAPELN



Mit den Zehen Becher greifen & „Turm“ bauen.

## WÄSCHEKLAMMERN AUF EINEN KARTON STECKEN

